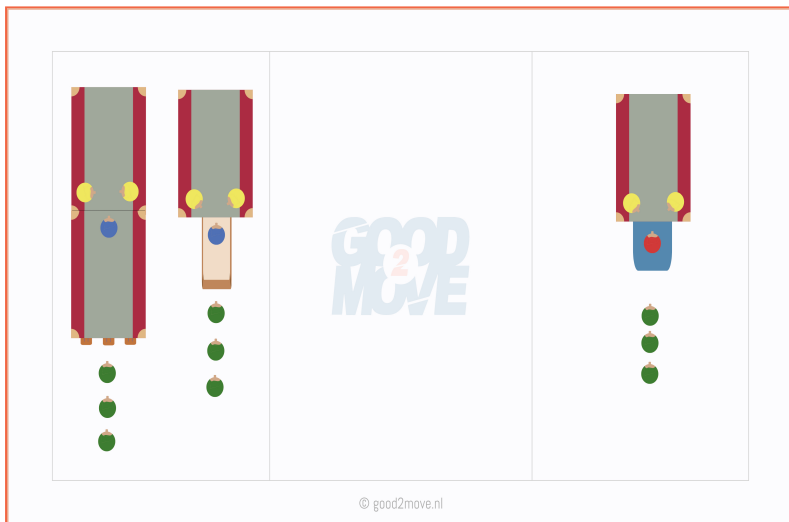


STAP 5: HANDSTAND OVERSLAG HOOG / LAAG

STEUNEN

BALANCEREN

DRAAIEN



Materiaal

- 2 Dikke matten
- 3 Kasten of blauw blok.

Bewegingsopdracht

Maak een handstand overslag op een verhoogd vlak en land op een verlaagd vlak (dikke mat).

Organisatie

Kies de gewenste situatie: 1. Twee dikke matten achter elkaar waarvan de eerste bovenop kasten of 4 opgestapelde banken of 2. Een kast/blauw blok met dikke mat erachter. Twee hulpverleners op verhoogde vlak (A) en twee vangers (B) op de landingsmat. Steeds 1 beweging en 4 hulpverleners. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Maak aan de rand op het verhoogde vlak (mat of blauw blok) een handstand. Hulpverleners (A) helpen indien nodig. Blijf even staan, duw je af van het steunvlak en land met twee voeten op de lage mat. De twee vangers (B) vangen altijd met samengestelde greep. Blijf mooi gestrekt. Als het goed gaat beweging sneller uitvoeren.

Aandachtspunten

- Plaats handen op schouderbreedte, vingers gespreid.
- Lichaam gestrekt, vormspanning.
- Duw handen af.
- Kin op de borst.
- Land met voeten op de mat.
- Vangers (B) vangen altijd met samengestelde greep: 1 hand schouder, andere hand onderrug.

Differentiatie

Makkelijker:

- Hulpverleners helpen actief mee.

Moeilijker:

- Hulpverleners helpen minder actief mee.